

## Вредные привычки. Откуда берутся и когда уходят

Многие мамы и папы не догадываются, что сами становятся причиной появления вредной привычки. Что делать, когда ребёнок грызёт ногти или сосёт палец, накручивает волосы на палец, подергивает край уха, жуёт волосы, одежду. Почему возникает привычка, как себя вести, что делать, чтобы привычка исчезла?

### Почему возникает вредная привычка

- ✚ Получает радость от процесса. Распространённая вредная привычка среди детей – сосание пальца. Радость от сосания ребёнок получает с самого рождения, когда мать прикладывает его к груди, даёт соску-бутылку или пустышку. Оно ассоциируется у ребёнка с комфортом и безопасностью. Если в раннем возрасте он не удовлетворил свою потребность в сосании, она «выплывает» как привычка и при любом дискомфорте, чувстве тревоги, даже в школе ребёнок тянет палец в рот, грызёт ручку или карандаш.
- ✚ Борется со стрессом. Вредная привычка – это сигнал вам, родителям, что ребёнок нервничает, находится в состоянии тревоги, чего-то боится или переживает. Чтобы понять, почему он так себя ведёт, нужно выяснить, какие впечатления он ежедневно получает.
- ✚ Берёт пример с родителей. Если ребёнок каждый день видит, как его любимая мама грызёт ногти, то он начнет подражать ей, чтобы быть таким, как она. И после ребёнок очень удивляется, когда его ругают за то, что «делает мама».
- ✚ Пытается себя развлечь. Когда ребёнку скучно, он бессознательно ищет чем заняться. И часто находит себе интересное занятие во вредной привычке.

### Как бороться с вредной привычкой

- ✚ Восстановить спокойствие в семье. Чтобы отучить сына или дочку сосать палец или грызть ногти, нужно восстановить спокойствие в семье. Ребёнок, который регулярно наблюдает за ссорой родителей или терпит нападки взрослых, расстраивается, нервничает и успокаивает себя вредной привычкой. Если в семье не бывает ссор, вам нужно узнать у воспитателя, какие отношения у ребёнка с детьми в группе.
- ✚ Ограничить просмотр телевизора. Телевизор перегружает нервную систему ребёнка. На неокрепшую детскую психику негативно

вливают не только взрослые фильмы и новости, но и детские передачи и мультфильмы. Необходимо ограничить просмотр телевизора и позволять смотреть не более 30 минут в день.

✚ Уделять внимание ребёнку. Недостаток внимания беспокоит детей.

Вам нужно ежедневно обнимать и целовать своего ребенка, гладить по спине, рукам, голове. Важно говорить ему о своей любви. Больше разговаривать с ребёнком, играть вместе с ним в его игры. Внимание не избалует, а успокоит и поможет избавиться от вредной привычки.

✚ Не перегружать занятиями. Когда ребёнок перегружен умственными занятиями (языки, музыка, математика), у него возникает сильное нервное напряжение.

✚ Правильно реагировать на вредную привычку. В дошкольном возрасте ребёнок изучает, как реагируют взрослые на его действия, и определяет, хорошо он поступает или нет. Если отвлекать конфетами и подарками, то вредная привычка только закрепится. Ребёнок поймет, что для того, чтобы взрослые сделали мне приятно, надо сделать им неприятно, например, начать грызть ногти.

✚ Подавать хороший пример. Дети во всем копируют родителей и других людей, которые с ними часто общаются. Ошибочно думать, что дома «все свои» и можно не следить за своим поведением. Ребёнок обязательно вынесет дурные манеры «за порог», на всеобщее обозрение.

✚ Читать сказки о вредных привычках. Через истории сказочных героев дети воспринимают моральные наставления лучше. Читайте готовые сказки или придумайте по аналогии смогут придумывать сказки про те привычки, от которых хотите избавиться ребёнка.